

3 JOURS POUR SE RESSOURCER, PARTAGER, MARCHER

Je vous explique :

Le diplôme Universitaire : **Développer la Santé mentale et relationnelle** porte sur les connaissances fondamentales en psychologie positive et autres approches scientifiquement validées.

La promotion de la santé mentale et le bien-être des personnes est devenue une priorité nationale avec une attention grandissante portée sur les compétences psychosociales.

Reconnues comme des compétences de vie utiles au quotidien et favorisant le bien-être physique, mental et social.

Dans le cadre de mon Diplôme Universitaire, je propose des ateliers pour vous aider à comprendre et développer ses propres compétences psychosociales, à travers des temps de pratique, d'exploration et d'échange.

- Des approches concrètes, plutôt que des définitions théoriques.
- Une implication des participants à travers leurs expériences.
- Des activités dynamiques, jeux de rôles, brise-glaces ...

Lors de ces ateliers, les trois domaines de compétences seront abordés :

- Compétences cognitives : identifier ses forces, ses valeurs, auto-évaluation positive
- Compétences émotionnelles : Comprendre, identifier, réguler ses émotions
- Compétences sociales : Communiquer de façon constructive, développer le lien social...

Pourquoi alterner avec la marche ?

Simplement parce que *j'aime la marche*. Depuis plusieurs années, je découvre les bienfaits à travers l'itinérance... Cette sensation de liberté, la beauté des paysages, tout le vivant qui nous entoure devient perceptible.

La marche apaise l'esprit et favorise une bonne santé mentale, les bénéfices sont largement reconnus.

Le troisième élément, fondamental à mes yeux, *est le partage des savoirs*. J'ai proposé et organisé cet événement, mais c'est collectivement que nous allons le faire vivre, en partageant nos expériences, nos idées et nos réflexions.

3 JOURS POUR SE RESSOURCER, PARTAGER, MARCHER

AU PROGRAMME :

- Des Ateliers pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien
- Des temps de marches accessibles à tous en pleine nature
- Des Moments de convivialité et de partage

POUR :

- Stimuler la bonne humeur
- Renforcer le lien social
- Repartir avec des outils concrets pour son bien-être

Un week-end détente en toute simplicité : laissez-vous guider, je m'occupe de tout.

Rendez-vous : Du vendredi 1 mai au dimanche 3 mai.

Dans un petit coin sympa au sud du Morbihan.

Prévoir : un petit sac à dos, une gourde, des chaussures pour marcher confortablement.

Pension complète : 140 € pour les 3 jours

